

2. *Гимнастика*: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 448 с.
3. Васильков Г.А., Чукарін В.І. Гімнастику — наймолодшим. — К.: Здоров'я, 1970. — 124 с.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. — М.: Просвещение, 1976. — 159 с.
5. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. — М.: Просвещение, 1966. — 142 с.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. — М.: Советский спорт, 1996. — 192 с.
7. Менхин Ю.В. Методика освоения классификационной программы атлетизма «Б» // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 22—36.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Дону: Феникс, 2002. — 384 с.
9. Папуша В. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 192 с.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.В. Іващенко, Т.В. Карпунець

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вправи з гантелями рекомендуються учням 6—12 класів як засіб розвитку рухових здібностей. Вправи позитивно впливають на організм школярів, під їх дією удосконалюється здібність до керування рухами розвивається сила, витривалість і пружність.

Під час виконання вправ гантельної гімнастики посилюється кровопостачання м'язів і їх живлення. У результаті систематичних занять з гантелями збільшується товщина м'язових волокон і м'язів в цілому. Одночасно з наростанням товщини м'язу збільшується і його сила. Експериментально доведено, що за 5—6 місяців регулярних занять з гантелями можна різко збільшити об'єм і силу м'язів. Саме тому тренувана людина, яка постійно займається гантельною гімнастикою, здатна виконати роботу, що вимагає додатково м'язової сили.

Вправи з гантелями розвивають м'язову чутливість і здатність регулювати напругу, тобто виконувати рухи із зусиллям відповідно до ваги снаряда (збільшення ваги гантелей, виконання вправ однією або двома гантелями, узятими в одну руку).

Багатократне повторення вправ з гантелями сприяє розвитку силової витривалості і здібності до перенесення тривалих статичних навантажень.

Помічено також, що під впливом гантельної гімнастики підвищується тонус (напруга) нервової

системи і м'язів. У любителів гантельної гімнастики немає млявих, рихлих м'язів. Навпаки, у них м'язи знаходяться в постійній готовності до виконання роботи.

Заняття з гантелями сприятливо відображаються і на всьому опорно-руховому апараті в цілому. Гантельна гімнастика є ефективним засобом не тільки збереження невимушеної, красивої, правильної постави, але і формування скульптурних форм тіла. Систематичні заняття цими вправами сприяють пропорційному розвитку тіла і дозволяють на довгі роки зберегти красу і стрункість статури.

Гантельна гімнастика позитивно впливає на роботу легенів і серцево-судинної системи. При виконанні вправ набагато збільшується потреба організму в кисні. Чим більше м'язова робота і чим більше м'язових груп беруть участь в її виконанні, тим енергійніше працюють органи дихання і кровообігу. Потреба організму в кисні наростає при багатократному повторенні вправи, збільшенні ваги гантелей. Найбільше підвищення газообміну спостерігається, наприклад, при кругових рухах тулубом з гантелями в піднятих вгору руках, а також під час присідань.

Під впливом гантельної гімнастики серце пристосовується до великого навантаження і стає

здатним проштовхувати в аорту при кожному скороченні майже в двічі більше крові, ніж серце нетренованого. Пульс стає більш рідким, але більш наповненим.

Як переконливо показали дослідження лікарів і фізіологів, серце під впливом фізичних вправ, у тому числі і занять гантельною гімнастикою, набуває більшої працездатності і витривалості.

Важливе значення має гантельна гімнастика для розвитку органів дихання. Під впливом систематичних занять збільшується життєва місткість легенів, посилюються і зміцнюються дихальні міжреберні м'язи і діафрагма, більш еластичними стають реброві хрящі, збільшується, що дуже важливо, екскурсія грудної клітки.

Велика різноманітність вправ з гантелями, безмежні можливості варіювати рухи і вибірково впливати на бажану групу м'язів або частини тіла, строго дозувати навантаження, доступність і простота снарядів пояснюють повсюдне розповсюдження цих вправ.

При підборі первинної ваги гантелей для занять можна користуватися прийомом, запропонованим Б. Р. Пустовойтовим: «...Взяти в руки гантелі і стоячи піднімати їх прямими руками через сторони вгору 5—8 разів підряд. Якщо таку вправу початківець може виконати без скрути, то вага гантелей буде відповідною для початку занять».

Потрібно намагатися, щоб більшість вправ комплексу будувалася на одночасному поєднанні рухів окремих частин тіла, наприклад, згинання рук до плечей з одночасним присіданням; застосовувати головним чином вправи динамічного характеру, наприклад махові або кругові рухи руками з випадом. Це не значить, що, працюючи, наприклад, над силовим зміцненням якої-небудь відстаючої в розвитку групи м'язів, не можна включати і статичні вправи. Йдеться про поєднання динамічних і статичних вправ з перевагою перших.

Обов'язково враховувати умови дихання. Необхідно постійно звертати увагу на формування навички, не порушувати режим дихання при невідповідному йому ритмі рухів, надзвичайно важливо, щоб ритм дихання не збивався, щоб при найважчих вправах з гантелями не було тривалих нагужувань, щоб дихання було ритмічним, повним і глибоким. Виконуючи вправу, у жодному випадку не можна затримувати дихання. На це потрібно звернути особливу увагу, оскільки затримка дихання під час м'язової діяльності шкідливо впливає на роботу всіх органів і систем, знижуючи їх працездатність. Вдих робиться через ніс, видих — через рот.

Підібрані вправи повинні вирішувати конкретні задачі, а не застосовуватися взагалі з розрахунку на сумарне навантаження. Школярам необхідно чітко уявляти, які результати вони чекають від занять.

Кожну окрему вправу необхідно виконувати правильно і точно, орієнтуючись на малюнок або опис, з необхідною напругою м'язів, з повною амплітудою (розмахом) рухів. Рухи скуті, обмежені не надають належної фізіологічної дії. Всі рухи потрібно виконувати при строгому дотриманні ритмічності глибокого дихання, не затримуючи його.

Більшість вправ, розрахованих на силовий розвиток, виконуються в середньому і повільному темпі. При цьому швидкість руху рук з гантелями повинна бути рівномірною. Це створюється відчуттям однакової напруги на всьому шляху руху гантелей.

Для вправ з гантелями, мета яких — розтягання м'язів і розвиток рухливості в суглобах, характерне прискорення руху гантелей в кінці проходження снаряда.

Важливе значення має питання про кількість повторень кожної вправи. Точної цифри кількості повторень вправи для кожного школяра встановити не можна. Дозування залежатиме від труднощі вправи, тренуваності, віку, стану здоров'я і від задач заняття.

На підставі багаторічного досвіду занять школярам в перші два-три місяці можна порекомендувати повторювати вправи середньої труднощі не більше 8—12 разів, а вправи, що вимагають великої напруги — 4—6 разів.

#### Орієнтовні комплекси загальнорозвиваючих вправ з гантелями

1. В. п. — основна стійка, гантелі унизу.  

  1. Гантелі до плечей.
  2. Піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.
  3. Гантелі до плечей.


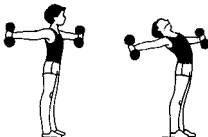



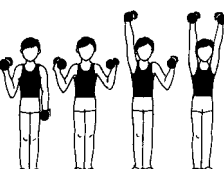

4. В. п.  
Повторити 8 раз.
2. В. п. — о. с., гантелі назад.  

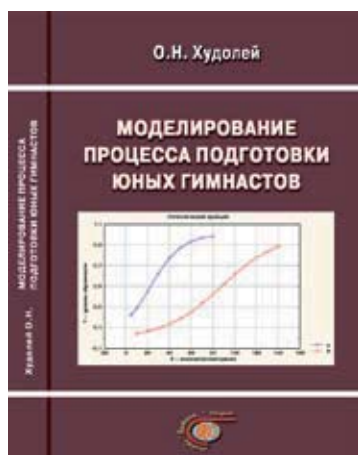
  1. Присід на всій ступні, гантелі уперед.
  2. В. п.

Повторити 8 раз.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.  

  - 1—2. Поворот тулуба наліво, зігнути праву руку до лівого плеча.
  - 3—4. В. п.
  - 5—8. Те саме в іншу сторону.

Повторити 8 раз.

- |   |  |
|---|--|
|  <p>4. В. п. — упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі унизу на підлозі.<br/>1. Поштовхом лівої змінити положення ніг.<br/>2. Те саме в іншу сторону.<br/>Повторити 8 раз.</p>              |  <p>8. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.<br/>1—3. Три пружинистих нахили назад.<br/>4. В. п.<br/>Повторити 8 раз.</p>  |
|  <p>5. В. п. — сид, руки в сторони, гантель в лівій руці.<br/>1. Піднімаючи ноги, передавати гантель в праву руку під ногами.<br/>2. В. п.<br/>3—4. Те саме в іншу сторону.<br/>Повторити 8 раз.</p> |  <p>9. В. п. — упор лежачи на гантелях.<br/>1. Зігнути руки.<br/>2. В. п.<br/>3. Упор лежачи зігнувшись.<br/>4. В. п.<br/>Повторити 8 раз.</p>  |
|  <p>6. В. п. — о. с., гантелі на підлозі.<br/>1—2. Піднімаючись на носки, руки уверх дугами назовні.<br/>3—4. Трохи нахилившись уперед, розслаблено опустити руки униз.<br/>Повторити 4 рази.</p>    |  <p>10. В. п. — о. с., гантелі унизу.<br/>1—4. Чотири стрибка на носках по черзі піднімання гантелей до плечей і уверх.<br/>5—8. Чотири стрибка на носках по черзі опускання гантелей у в. п.<br/>Повторити 4 рази.<br/>Ходьба на місці.</p> |
|  <p>7. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед прогнувшись, праву гантель уверх, ліву назад.<br/>1. Змінити положення рук.<br/>2. В. п.<br/>Повторити 8 раз.</p>                                 |  |



Худолей О.Н.  
Х98 Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: «ОБС», 2005. — 336 с. ISBN 966-7858-40-5.

В монографии рассматриваются вопросы моделирования подготовки юных гимнастов. Анализ моделей, представленных в работе, дал возможность получить новую информацию о динамике двигательной и функциональной подготовленности юных гимнастов, о продолжительности применения тренировочных нагрузок различной величины, средств преимущественной направленности, их размещения в учебнотренировочном процессе юных гимнастов, а также сформулировать ряд принципиальных установок к программированию учебно-тренировочного процесса.

Книга предназначена для научных работников, преподавателей и тренеров.